

## **IL PRIMO DAN**

“Il papà di Giuseppe faceva judo: venga sul tatami a fare una caduta in avanti!”. Così il maestro di judo di mio figlio Giuseppe Maria mi fa rimettere i piedi sul tatami dopo circa 30 anni di interruzione (del judo, ma passati a girovagare sui monti). La caduta in avanti non mi è venuta poi così male e nei giorni seguenti mi balena per la testa la possibilità di riprendere a far judo con due desideri annessi, ovvero farlo coi miei figli e provare a prendere la cintura nera, infatti anche mia figlia Maria Consolata ha appena iniziato judo in quel periodo. Mio fratello Francesco la conquistò in gara arrivando terzo ai campionati italiani mentre mia sorella Anna ed io ci fermammo alla cintura marrone.

Il primo scoglio, pensavo insormontabile, era di trovare una palestra dove si potesse fare judo bambini e adulti insieme e dove si potesse fare anche kata in preparazione all'esame di cintura nera. Un mio studente, Giuseppe, mi mette quindi in contatto con il Maestro Dan di Judo San Trento. Nel frattempo sento la Reale Società Ginnastica di Torino, dove iniziai da piccolo, chiedendo se fosse possibile reperire il mio certificato di cintura marrone. Il mio insegnante dell'epoca (e tuttora in forza nella stessa palestra) Maestro Monasterolo (oltre al compianto Maestro Ferrero) con immutata professionalità ritrova le carte e me le invia. Inizia l'avventura.

Il Maestro Dan e la Maestra Maria mi accolgono a braccia aperte. Mi presento coi miei due figli senza judogi e il Maestro Dan me ne regala uno senza farmi pagare neppure l'iscrizione annuale. La nausea del primo giorno dopo le prime capriole e l'uso continuo di arnica per lenire i colpi mi ricordano che ho 45 anni. Così mi impongo di non strafare, anche per i bimbi: il primo anno siamo fedeli al nostro appuntamento settimanale di un paio di ore. Così Giuseppe Maria

diventa cintura verde e Maria Consolata arancione, stringiamo amicizie e impariamo il judo anche grazie agli insegnamenti orali del Maestro Dan e non solo ai suoi allenamenti tanto professionali quanto duri. Egli ci mette a disposizione la palestra anche dopo le lezioni e chiede a Francesco di allenarci in vista dell'esame. Grazie alla estrema preparazione e disponibilità anche di Francesco –e di Filippo, saranno loro i nostri Uke all'esame– incomincio lo studio dei kata e del resto del programma d'esame con gli altri aspiranti alla cintura nera, gli amici Chris, Daniele, Antonella e Cristina.

L'esame è fissato già a dicembre e con la ripresa dell'anno sportivo a settembre gli allenamenti si intensificano e passano da uno a due coi bambini, per poi proseguire con una o anche due ore di studio in preparazione all'esame; in fase finale inserisco anche un terzo allenamento settimanale, al limite coi miei impegni lavorativi e familiari.

I corsi regionali del Maestro Scacco, che poi presiederà la nostra commissione d'esame, ci aiutano a migliorare la preparazione, anche se la sensazione più passa il tempo più diventa quella del "sapere di non sapere". La teoria è parte integrante della preparazione e così riflettiamo anche sui principi (da cosa deduco l'intenzione di Uke nel sasae-tzurikomi-ashi quando Tori applica il sen-no-sen?) specialmente i due fondamentali del judo. Sono veramente fondamentali? Entrambi? Ne esiste almeno un terzo così fondamentale? In sostanza, rappresentano un sistema fondamentale completo?

Questi due principi base del judo, della amicizia e mutua prosperità e della massima efficacia come via che conduce al primo, mi ricordano due principi che sono alla base dell'immanente o del trascendente. Dell'immanente se ne occupa la scienza, descritta dal principio di minima azione che governa come i fenomeni naturali evolvano con

l'azione –energia per tempo (da non confondere con la potenza, che è energia diviso tempo)– minima. Del trascendente se ne occupa la fede, dove ritroviamo “Amerai il prossimo tuo come te stesso. Non c'è altro comandamento più importante di questo” (Mc 12,29-31). È per questo che i due principi del judo mi sembrano rappresentare un sistema fondamentale completo, conferendo alla via della cedevolezza del prof. Kano un fascino unico.

E con la cintura nera in vita il senso di gratitudine nei confronti dei Sensei Dan e Maria, Francesco, Filippo e di tutto Judo San, inclusi i quattro nuovi amici Shodan, si fa ancora più acceso, così come la voglia di iniziare a fare judo.

Santo Natale 2018, Nicola